

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» 5-9 классы

СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета
2. Содержание учебного предмета
3. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы
4. Оценочно-измерительные материалы

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

1. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на *достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.*

Личностные результаты

воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной

формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций;

развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:

— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин

(девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

— в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

— в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе,

- правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в

самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. *В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

2. Содержание курса.

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА

Национальные виды спорта на основе легкой атлетики. Упражнения на технику движений

Бег с палкой: бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, махом прямых ног вперед, бег на месте с максимальным темпом (в упоре о гимнастическую стенку, без упора), бег с максимальной частотой движений (по разметкам, через набивные мячи). Бег на дистанцию 60 м - мальчики, 30 м - девочки, с максимальной интенсивностью. Бег с палкой до 2,5 км в режиме умеренной интенсивности, высокий, низкий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции.

Прыжковые упражнения: прыжки на одной ноге с продвижением вперед, назад, вправо, влево (поочередно на правой и на левой), прыжки в высоту на месте, напрыгивание на препятствие, прыжки в глубину г высоты 60 - 70 см. многоскоки, тройной прыжок с одновременным отталкиванием двух ног, прыжки в полуприсяде,.

Метания: метание малого мяча на дальность.

Гимнастика

Организуемые команды и приемы: понятие направляющего и замыкающего продвижения в колонне: движение в колонне по одному направляющим (по прямой "змейкой", "противоходом"); перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонны с разведением и слиянием.

Общеразвивающие упражнения: упражнения у гимнастической стенки, с палкой (наклоны вперед, назад, вправо, влево, "выкруты"), с набивными мячами, в движении.

Лазание и перелазание: лазание по шесту в два и три приема, по гимнастической стенке, скамейке. Преодоление естественных и искусственных препятствий с опорой на руки и ноги, с опорой на руки, поочередно переменной правой и левой ногой. Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам.

Акробатика: кувырок вперед в группировке, ноги скрестно, в присяд с последующим поворотом кругом, кувырок назад, стойка на лопатках.

Висы и упоры - смешанные; подтягивание из вися.

Упражнения в равновесии: ходьба приставными шагами: повороты на носках, приседания; соскоки прогнувшись.

Опорные прыжки: вскок в упор присев, соскок прогнувшись "козёл" в ширину, высота 80-100 см).

Лыжная подготовка

Упражнения на технику движений: передвижение одновременно попеременным двухшажным, одновременным одношажным и коньковыми ходами, переходы с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы. Повороты переступанием. Торможение "плугом". Подъём наискось "полуёлочкой". Прохождение дистанций: с равномерной постоянной скоростью попеременным двухшажным или коньковым ходом. Прохождение дистанции с чередованием ходов, Спортивные игры

Баскетбол - стойка баскетболиста, передвижение игрока в стойке; остановка прыжком, остановка в шаге; ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении, левой и правой рукой; бросок мяча одной рукой с места; игра в мини-баскетбол.

Волейбол - стойка игрока, передвижение, верхняя и нижняя передача мяча, нижняя подача.

Ручной мяч - стойка игрока, передвижение, остановка шагом; ведение и передача, ловля мяча двумя руками и передача одной и двумя руками на месте: броски мяча в цель

Футбол - передвижение игроков скрестными и приставными шагами; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъёма; передвижения вратаря.

Игры, состязания

На материале спортивных игр: (баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч). Игры с ведением мяча мини-футбол, мини-баскетбол, мини-гандбол, с передачей мяча волейбол".

3. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, 5-9 КЛАССЫ							
№ п/п	Наименование раздела и тем урока	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»	Количество часов (уроков)				
			Класс				
			5	6	7	8	9
1	<i>Базовая часть</i>		68	68	68	102	99
1.1	Основы знаний о физической культуре	Уроки безопасности. Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ. Викторина. Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания.	<i>В процессе урока</i>				
1.2	Волейбол	Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ.	10	10	10	19	19
1.3	Гимнастика		10	10	10	12	12
1.4	Лёгкая атлетика	Легкоатлетический кросс	16	16	16	21	21
1.5	Кроссовая подготовка	Эстафета, посвященная Дню Победы Смотр строя и песни	6	6	6	6	6
1.6	Лыжная подготовка	Урок Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжня России.	10	10	10	10	10
1.7	Баскетбол	Урок безопасности «Правила безопасного поведения во время летних каникул». Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ.	16	16	16	34	31
	ИТОГО:		68	68	68	102	99

4. Оценочно-измерительные материалы

Для проведения мониторинга физического развития обучающихся общеобразовательного учреждения взяты тесты, разработанные Всероссийским научно-исследовательским институтом физической культуры и спорта и тесты Готов к труду и обороне.

5 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину с места	175	165	140	165	155	135
Прыжок в длину с разбега	360	300	260	300	250	240

Прыжок в высоту с разбега	110	100	85	105	90	80
Прыжки со скакалкой за 30 с.	40	30	20	45	35	25
Поднимание туловища за 30 с	25	20	16	22	19	15
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	25	20	10	16	10	5
Сгибание, разгибание рук в упоре на брусьях	8	5	3	-	-	-
Подтягивание	6	4	2	15	10	6
Поднимание ног до<90 градусов	8	6	4	10	8	5
Метание мяча на дальность	26	23	20	23	19	16
Челночный бег 3X10 м	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
Бег 1000 м	5,50	6,10	6,30	6,00	6,20	6,40
Бег 1500 м	7,40	8,30	9,00	8,10	9,50	10,00
Бег 800 м	4,15	4,30	5,20	4,20	5,10	5,20
Бег 400 м	1,35	1,41	1,50	1,40	1,53	2,20
Бег 60 м	10.00	10,6	11,2	10.4	10,8	11,4
Бег 30 м	5,3	6.1	6,4	5,5	6,3	7,2
Удержание ног под <90градусов на ш/стенке (с)	8	6	4	9	7	6
Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы из положения, сидя ноги врозь (1кг. м)	5	4	3	4,5	4	3
Вис на перекладине (сек)	26	20	6	18	12	8
Приседание на одной ноге на правой и левой с опорой на одну руку	7	5	3	6	4	2
Бег 2000 м	13.20	14.20	15.20	14.20	15.20	16.20

6 класс	Мальчики			Девочки		
Виды испытаний	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину с места	180	170	160	170	160	150
Прыжок в длину с разбега	370	350	330	340	320	300
Прыжок в высоту с разбега	110	100	95	100	95	90
Прыжки со скакалкой за 3 0с.	50	40	30	55	45	30
Поднимание туловища за 30 с	23	18	15	21	18	14
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	25	20	15	17	15	12
Сгибание, разгибание рук в упоре на брусьях	10	8	5	-	-	-
Подтягивание	7	5	3	16	10	6
Поднимание ног до<90 градусов	10	8	6	13	11	9
Метание мяча на дальность	28	25	23	25	23	16
Челночный бег 3X10	8.3	8.9	9.6	8.9	9.5	10.0
Бег 1000 м	4.40	5,20	6,10	5.10	5.30	6.00
Бег 1500 м	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30
Бег 800 м	3,30	3,40	4,20	3,40	4,10	5,20
Бег 400 м	1,20	1,30	1,50	1,37	1,47	2,00
Бег 60 м	9,7	10,4	11,0	10.0	10,4	11,2
Бег 30 м	4.9	5,6	6,2	5,1	6,9	6,5
Удержание ног под <90 градусов на ш/стенке (с)	10	8	6	11	9	7
Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы из положения, сидя ноги врозь (1кг. м)	6	5	4	5	4,5	3
Вис на перекладине (сек)	32	26	16	25	18	10
Приседание на одной ноге на правой и левой с опорой на одну руку	9	7	5	8	6	4

Бег 2000 м	13.00	14.00	15.00	14.00	15.00	16.00
------------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

<i>7 класс</i>	Мальчики			Девочки		
Виды испытаний	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину с места	190	185	170	175	170	160
Прыжок в длину с разбега	380	350	290	350	300	240
Прыжок в высоту с разбега	110	105	100	105	95	90
Прыжки со скакалкой за 30 с.	50	40	30	50	45	35
Поднимание туловища за 30 с	24	19	16	21	18	15
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	30	25	15	16	10	7
Сгибание, разгибание рук в упоре на брусьях	10	8	5	-	-	-
Подтягивание	8	6	4	18	12	8
Поднимание ног до<90 градусов	12	10	8	15	13	12
Метание мяча на дальность	30	28	26	28	26	20
Челночный бег 6X10	16,0	17,0	18,0	17,0	18,0	19,0
Бег 1000 м	4,20	4,35	5,00	4,30	4,50	5,40
Бег 1500 м	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30
Бег 800 м	3,10	3,30	4,20	3,30	4,10	5,20
Бег 400 м	1,18	1,27	1,48	1,30	1,45	2,00
Бег 60 м	9,4	10,2	11,0	9,8	10,4	11,2
Бег 30 м	4,8	5,4	6,0	5,0	6,8	6,2
Удержание ног под <90градусов на ш/стенке(с)	11	9	7	12	10	8

Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы из положения, сидя ноги врозь (1кг. м)	8	6	4	6	4,5	3
Вис на перекладине (сек)	36	30	16	28	20	10
Приседание на одной ноге на правой и левой с опорой на одну руку	10	8	6	9	7	5
Бег 2000 м	12.00	13.00	14.00	13.00	14.00	15.00

<i>8 класс</i>	Мальчики			Девочки		
Виды испытаний	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину с места	195	185	175	185	170	160
Прыжок в длину с разбега	390	370	350	360	340	320
Прыжок в высоту с разбега	115	110	105	105	100	95
Прыжки со скакалкой за 30 с.	50	40	30	55	45	35
Поднимание туловища за 30 с	25	22	20	23	19	16
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	34	25	12	20	17	10
Сгибание, разгибание рук в упоре на брусьях	12	8	5	-	-	-
Подтягивание	9	7	5	18	13	8
Поднимание ног до<90 градусов	14	11	9	17	14	11
Метание мяча на дальность	34	31	28	30	27	25
Челночный бег 6X10	16.0	17.0	18.0	17.0	18.0	19.0
Бег 1000 м	4.10	4,40	5,00	4.50	5.10	5.30
Бег 1500 м	6,40	7,30	9,00	7,20	8,50	10,00
Бег 800 м	3,00	3,20	4,20	3,50	4,10	5,20
Бег 400 м	1,15	1,31	1,50	1,35	1,43	2,20
Бег 60 м	8.8	9.7	10.5	9.7	10.2	11,0

Бег 30 м	4.6	5.2	5.7	5,0	5.7	6,2
Удержание ног под <90градусов на ш/стенке(с	12	10	8	13	11	9
Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы из положения, сидя ноги врозь (1кг. м)	11	9	6	9	7	5
Вис на перекладине (сек)	42	32	18	26	22	12
Приседание на одной ноге на правой и левой с опорой на одну руку	11	9	7	10	8	6
Бег 2000м, 3000м-мальчики	15.30	16.30	17.30	12.30	13.30	14.30

<i>9 класс</i>	Мальчики			Девочки		
Виды испытаний	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину с места	210	190	170	190	170	160
Прыжок в длину с разбега	400	380	330	370	330	290
Прыжок в высоту с разбега	120	115	110	110	105	100
Прыжки со скакалкой за 30с.	60	50	40	65	60	45
Поднимание туловища за 30с	26	21	18	23	20	17
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	36	25	18	22	18	16
Сгибание, разгибание рук в упоре на брусьях	15	8	5	-	-	-
Подтягивание	10	7	5	21	14	8
Поднимание ног до<90градусов	16	13	10	19	16	13
Метание мяча на дальность	40	35	31	35	26	20
Челночный бег 6X10	15.5	16.5	17.5	17.0	18.0	19.0
Бег 1000 м	3.40	4,00	5,00	4.20	4.40	5.30
Бег 1500 м	6,40	7,30	9,00	7,20	8,50	10,00

Бег 800 м	2,55	3,20	4,20	3,30	4,10	5,20
Бег 400 м	1,14	1,28	1,50	1,32	1,45	2,20
Бег 60 м	8.4	9.2	10.6	9.4	10.0	11,2
Бег 30 м	4.5	5.1	6,0	4.9	5.8	7,0
Удержание ног под <90 градусов на ш/стенке (с)	13	11	9	14	12	10
Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы из положения, сидя ноги врозь (1кг. м)	12	9	7	9	7	5
Вис на перекладине (сек)	45	35	20	28	25	12
Приседание на одной ноге на правой и левой с опорой на одну руку	12	10	8	11	9	7
Бег 2000м, 3000м-мальчики	11.30	12.30	13.30	12.30	13.30	14.30

Тестирование на уроке физической культуры по теме: ВОЛЕЙБОЛ

Для более успешного освоения техники волейбола в нашей школе используется принцип опережающего обучения. Так с первого класса учащиеся нашей школы проходят так называемую «школу мяча», На уроках физической культуры дети учатся бросать в цель, ловить брошенный мяч, в начале облегченные, затем средние по тяжести мячи. Из-за слабости костно-мышечной системы рук в 1 и 2 классах ученики пока еще не начинают овладевать техникой волейбола, но уже обучаются, вначале классическому пионерболу, а затем пионерболу в 2 мяча. В этих двух играх они учатся командным действиям, переходу номера на номер, как в волейболе. Самое важное, что в подобных играх на практике дети непроизвольно учатся понимать траекторию полета мяча!

С третьего класса в «школе мяча» появляется отбивание облегченного волейбольного мяча двумя руками снизу и сверху. Им объясняется, что в волейболе нельзя ловить мяч. К слову сказать, для игры в парах при отработке передач в волейболе мы используем КАМЕРЫ ОТ БАСКЕТБОЛЬНЫХ МЯЧЕЙ. Детям младших классов игра с такими «мячами» более интересна, чем с настоящими, хоть и облегченными мячами.

Не огрубевшие детские руки после игры волейбольными мячами сильно краснеют и школьники жалуются на боль.

Освоение техники волейбола на уроках физкультуры мы начинаем с 5 класса.

ТЕСТ № 1

Верхняя передача мяча
Методика проведения

В ограниченном пространстве (круг на баскетбольной площадке) ученик выполняет передачи волейбольного мяча двумя руками над собой. (В 5 и 6 КЛАССАХ упражнение выполняется без ограничения рабочей площадки.)

При этом расстояние мяча от кистей рук при отбивании его должен быть не менее 50 см. Количество отбиваний мяча при выходе из круга прекращается и продолжается только в случае возвращения ученика, если он не прерывал упражнение. При ошибке ученик может подправить мяч любым способом, кроме остановки. На выполнение упражнения дается 3 попытки. Упражнение оценивается по количеству повторений. Повторения засчитываются, если правила волейбола не нарушались.

КЛАСС	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
5 класс	3	5	7	3	4	6
6 класс	3	5	7	3	4	6
7 класс	4	6	8	4	6	8
8 класс	5	7	9	5	7	9
9 класс	6	8	10	5	7	9

ТЕСТ № 2

Нижняя передача мяча

Методика проведения

Условия выполнения те же, что и в верхней передаче мяча.

КЛАСС	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
7 класс	3	4	5	3	4	5
8 класс	3	5	7	3	4	6
9 класс	4	6	8	4	5	7

ТЕСТ № 3

Подача мяча

Методика проведения

Учащийся выполняет подачу волейбольного мяча по количеству попаданий избранным или изученным способом по собственному выбору, кроме случаев, когда требуется проверка конкретных способов подачи мяча.

Ученики 8 классов и девушки 9 классов выполняют 5 подач на противоположное поле. Юноши 9 классов делают 6 подач в ближнюю или дальнюю половину противоположного поля (площадка делится на 2 равные половины).

КЛАСС	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
8 класс	1	2	4	1	2	3
9 класс	1	2	4	1	2	4

Тестирование на уроке физической культуры по теме: БАСКЕТБОЛ

ТЕСТ № 1

Передача мяча двумя руками от груди за 30 сек

Класс	5 баллов	4 балла	3 балла
5	25 передач	21	18
6	27	24	23
7	29	26	25
8	30	29	28
9	32	31	30

ТЕСТ № 2

Передача мяча двумя руками от груди. С последующим перемещением из колонны в колонну за 30 сек.

Класс	5 баллов	4 балла	3 балла
5	25 передач	21	18
6	27	24	23
7	29	26	25
8	30	29	28
9	32	31	30

Методика проведения

Построение команд в колону по одному, капитан лицом к команде на расстоянии 5-6 м от команды. Мяч находится у команды. По сигналу передается капитану, после передачи передающий бежит на место капитана. Капитан после выполнения передачи перестраивается в конец колонны.

ТЕСТ № 3

Штрафной бросок.

За 1 мин. Необходимо попасть в кольцо мячом, наибольшее количество раз.

Класс	5 баллов	4 балла	3 балла
5	3 попадания	2	1
6	4	3	1
7	6	5	2
8	7	6	5
9	8	7	5

Методика проведения

Построение команды в колонну по одному на линии штрафного броска с двумя мячами. По сигналу – первый выполняет бросок в кольцо, и сам этот мяч подбирает и передает в колонну и перестраивается в конец колонны.

ТЕСТ № 4

Ведение мяча.

За 1 мин. Сделает определенное количество ведений на определенном расстоянии, например 15 метров.

Класс	5 баллов	4 балла	3 балла
5	20 ведений	18	16
6	21	20	19
7	23	21	20
8	25	24	23
9	26	25	24

Методика проведения

Построение в колонну по одному на линии старта, на расстоянии 15 метров ставится стойка. По сигналу направляющий выполняет ведение до стойки и обратно, передает мяч следующему и перестраивается в конец колонны

ТЕСТ № 5

Ведение мяча с изменением направления

Методика проведения

Учащийся с мячом в руках стоит перед лицевой линией напротив 3х стоек, стоящих по прямой друг за другом. Расстояние от линии до первой стойки 3 метра и следующие стойки так же находятся последовательно в 3х метрах друг от друга. Таким образом, от ученика до третьей стойки 9 метров. (В спортивном зале удобнее проводить это испытание на волейбольной площадке, т.к. от лицевой до средней линии ровно 9 метров.) Это известный тест для определения координационных способностей – автор Лях В.И. Нужно по сигналу учителя на

скорости провести мяч между стойками «змейкой» к третьей стойке, вокруг нее, так же и обратно, ведя мяч возле стойки «дальней» от нее рукой и соблюдая правила баскетбола. Учитывается время прохождения полосы в секундах.

КЛАСС	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	5 баллов	4 балла	3 балла	5 баллов	4 балла	3 балла
5 класс	11,0	10,0	9,5	12,0	11,0	10,5
6 класс	10,0	9,5	8,0	11,0	10,0	9,0
7 класс	9,5	8,2	7,4	10,0	8,5	8,0
8 класс	9,3	8,2	7,3	10,0	8,3	7,8
9 класс	9,3	8,0	7,1	10,1	8,3	7,7

ТЕСТ № 6

Передача мяча двумя руками от груди

Методика проведения

Учащийся с мячом в руках стоит в 2,5 метра от стены. По сигналу учителя он выполняет на скорости 10 передач мяча в стену. Касание или падение мяча на пол ошибкой не считается. Передачи следует выполнять наиболее экономичным способом – двумя руками от груди. Естественно, что имеющий навык передач делает упражнение быстрее.

КЛАСС	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	5 баллов	4 балла	3 балла	5 баллов	4 балла	3 балла
5 класс	20,0 с	16,0	15,0	22,0	17,5	15,5
6 класс	19,0	15,5	14,0	21,5	17,0	15,0
7 класс	18,0	15,0	12,5	20,0	16,0	14,0

ТЕСТ № 7

Бросок в кольцо с места

Методика проведения

Учащиеся 5х классов, стоя в метре от кольца (определяется по проекции кольца на пол) бросают по 6 раз, а 6-классники это делают с расстояния так же 1 метр, но из 5 попыток. С 2 метров производят броски ученики 7 классов, 8-классники испытания проводят уже с 3х метров. Все ученики 6,7,8х классов бросков делают пять, а шестиклассники – 6. Стоять надо под 45 градусов по отношению к кольцу и забивать непременно с отскоком от щита.

КЛАСС	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	5 баллов	4 балла	3 балла	5 баллов	4 балла	3 балла
5 класс	3 попадания	2	1	2	1	0
6 класс	3	2	1	2	1	0
7 класс	4	2	1	3	2	1
8 класс	4	3	2	3	2	1

ТЕСТ № 7

Бросок в кольцо в движении

Методика проведения

Учащийся от середины б/большой площадки слева или справа от кольца делает 5 попыток «атаки» кольца после ведения и 2х шагов (разрешается выполнять бросок после остановки прыжком с последующим прыжком вверх, т.к. это не противоречит правилам баскетбола).

КЛАСС	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	5 баллов	4 балла	3 балла	5 баллов	4 балла	3 балла
8 класс	3 попадания	2	1	2	1	0
9 класс	4	2	1	3	1	0

Оценка эффективности самостоятельных занятий учащихся, физической культурой производится на основании сравнительного анализа тестирования производимого учителем физической культуры общеобразовательного учреждения в начале и в конце учебного года. Тестирование содержит упражнения на выносливость, гибкость, ловкость, подвижность суставов, силу.